

7月の献立

7/26 週お届けのお引落しは
9/27 日です。



昼食(5品)

■昼食(5品)は、坂井市・福井市・鯖江市・敦賀市・小浜市の一部の地域にお届けしております。 ※順次エリア拡大中です。

26 日 (月曜日)	八宝菜	卵、小麦、えび										
	焼き餃子	卵、乳、小麦										
	なすとおくらの含め煮	乳、小麦										
	里芋の煮物	乳、小麦										
	金時豆煮	小麦										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>431kcal</td> <td>15.4g</td> <td>24.8g</td> <td>34.0g</td> <td>2.7g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	431kcal	15.4g	24.8g	34.0g	2.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
431kcal	15.4g	24.8g	34.0g	2.7g								
27 日 (火曜日)	ハッシュドポーク	乳、小麦										
	野菜のスクランブルエッグ	卵、乳										
	ピーマンとベーコンのソテー	卵、乳、小麦										
	切干大根のサラダ	小麦										
	らっきょう漬											
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>396kcal</td> <td>19.6g</td> <td>26.3g</td> <td>20.7g</td> <td>1.9g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	396kcal	19.6g	26.3g	20.7g	1.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
396kcal	19.6g	26.3g	20.7g	1.9g								
28 日 (水曜日)	白身魚の香草焼き	卵、小麦										
	小松菜とツナのレモン風味炒め	小麦										
	大豆とひじきの煮物	小麦										
	きゅうりとなめたけの和え物	小麦										
	もやし赤しそ和え	小麦										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>408kcal</td> <td>27.5g</td> <td>19.5g</td> <td>31.1g</td> <td>2.7g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	408kcal	27.5g	19.5g	31.1g	2.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
408kcal	27.5g	19.5g	31.1g	2.7g								
29 日 (木曜日)	和風チキンカツ	小麦										
	なすのみそ炒め	小麦										
	かぼちゃの煮物	小麦										
	わかめのわさび風味和え	小麦										
	うぐいす豆											
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>411kcal</td> <td>17.5g</td> <td>23.3g</td> <td>30.1g</td> <td>1.5g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	411kcal	17.5g	23.3g	30.1g	1.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
411kcal	17.5g	23.3g	30.1g	1.5g								
30 日 (金曜日)	白身魚の塩こうじ焼き	卵、乳、小麦										
	白菜の煮浸し	乳、小麦										
	豆腐のチャンプルー	乳、小麦										
	ブロッコリー胡麻和え	小麦										
	みかん缶											
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>403kcal</td> <td>28.0g</td> <td>23.7g</td> <td>17.8g</td> <td>2.8g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	403kcal	28.0g	23.7g	17.8g	2.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
403kcal	28.0g	23.7g	17.8g	2.8g								
31 日 (土曜日)	ハンバーグオニオンソース	卵、乳、小麦										
	サーモンフライ	小麦										
	ちくわと玉葱の炒め物	小麦										
	かぼちゃしゅうまい・ほうれん草しゅうまい	小麦										
	黒花豆											
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>439kcal</td> <td>19.2g</td> <td>20.0g</td> <td>44.6g</td> <td>2.8g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	439kcal	19.2g	20.0g	44.6g	2.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
439kcal	19.2g	20.0g	44.6g	2.8g								



夕食(5品)

26 日 (月曜日)	いかと野菜の中華炒め	小麦、えび										
	じゃがいもとベーコンのマスタード炒め	卵、乳										
	なすの煮物	乳、小麦										
	白菜としらすのポン酢和え	小麦										
	ゆず大根	小麦										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>338kcal</td> <td>17.8g</td> <td>20.3g</td> <td>20.3g</td> <td>1.9g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	338kcal	17.8g	20.3g	20.3g	1.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
338kcal	17.8g	20.3g	20.3g	1.9g								
27 日 (火曜日)	野菜のかきあげ	卵、小麦										
	さつまいもと昆布の煮物	乳、小麦										
	ブロッコリーとえびの塩炒め	小麦、えび										
	玉葱のマリネ	卵、乳、小麦										
	ふきの煮物	乳、小麦										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>379kcal</td> <td>16.4g</td> <td>13.0g</td> <td>49.1g</td> <td>2.1g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	379kcal	16.4g	13.0g	49.1g	2.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
379kcal	16.4g	13.0g	49.1g	2.1g								
28 日 (水曜日)	鯖の塩焼き	卵、小麦										
	肉団子のコンソメ煮	卵、乳、小麦										
	チャプチェ	小麦										
	玉葱とパプリカの和え物											
	みかん											
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>369kcal</td> <td>21.6g</td> <td>22.8g</td> <td>18.4g</td> <td>3.0g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	369kcal	21.6g	22.8g	18.4g	3.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
369kcal	21.6g	22.8g	18.4g	3.0g								
29 日 (木曜日)	回鍋肉	小麦										
	炊き合わせ	卵、乳、小麦、えび										
	彩り野菜のソテー	卵、乳、小麦										
	ブロッコリーくるみ和え	小麦										
	のりの佃煮	小麦										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>338kcal</td> <td>15.0g</td> <td>23.6g</td> <td>17.1g</td> <td>2.4g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	338kcal	15.0g	23.6g	17.1g	2.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
338kcal	15.0g	23.6g	17.1g	2.4g								
30 日 (金曜日)	フィッシュハンバーグ	卵										
	かぼちゃとしいたけの煮物	乳、小麦										
	キャベツのゴママヨ和え	卵、小麦										
	昆布巻き	小麦										
	桜漬											
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>375kcal</td> <td>19.2g</td> <td>20.2g</td> <td>30.6g</td> <td>3.0g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	375kcal	19.2g	20.2g	30.6g	3.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
375kcal	19.2g	20.2g	30.6g	3.0g								
31 日 (土曜日)	豚しゃぶのごまだれかけ	卵、小麦										
	ウインナーともやしの炒め物											
	水菜と玉葱のしそ風味和え	小麦										
	きゅうりとなめたけの和え物	小麦										
	わさび菜	小麦										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>379kcal</td> <td>15.3g</td> <td>26.1g</td> <td>19.7g</td> <td>2.6g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	379kcal	15.3g	26.1g	19.7g	2.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
379kcal	15.3g	26.1g	19.7g	2.6g								

- ★JAでお申込みの方は、**おかず盛り(8品)・昼食おかず(5品)・土曜日配送**のご注文は承っておりません。何卒、ご了承くださいませ。
- ★商品受け取り後は、**冷蔵庫で保管し、当日の午後10時まで**にお召し上がりください。
- ★弁当箱のフタを取って、ラップはせず電子レンジに入れて、**500Wで1分30秒**を目安に温めて下さい。
- ★カップに入っているおかずを取り出してから温めて下さい。
- ★容器は簡単に水洗いし、次回配送時にご返却下さい。
- ★献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。
- ★アレルギー物質は、特定原材料【**卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生(ピーナッツ)**】について表示しています。

《わたしのひと声カード》

お名前 様 回答必要・回答不要

●ご意見・ご要望など、記入して配送担当者にお渡しください。

7月の献立

7/26 週お届けのお引落しは
9/27 日です。



夕食(6品)



夕食(8品)

■夕食(8品)は、月～金のお届けです。

26 日 (月曜日)	鶏天	小麦										
	じゃがいもとベーコンのマスタード炒め	卵、乳										
	なすの煮物	乳、小麦										
	きんぴらごぼう	小麦										
	しゅうまい	卵、小麦、えび、かに										
	ゆず大根	小麦										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>433kcal</td> <td>20.0g</td> <td>26.1g</td> <td>27.3g</td> <td>1.9g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	433kcal	20.0g	26.1g	27.3g	1.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
433kcal	20.0g	26.1g	27.3g	1.9g								
27 日 (火曜日)	白身魚のチーズマヨ焼き	卵、乳、小麦										
	さつまいもと昆布の煮物	乳、小麦										
	ブロッコリーとえびの塩炒め	小麦、えび										
	かぼちゃの煮物	小麦										
	小松菜のからし醤油和え	小麦										
	ふきの煮物	乳、小麦										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>404kcal</td> <td>20.7g</td> <td>19.5g</td> <td>37.0g</td> <td>2.9g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	404kcal	20.7g	19.5g	37.0g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
404kcal	20.7g	19.5g	37.0g	2.9g								
28 日 (水曜日)	豚しゃぶのねぎソース	小麦										
	肉団子のコンソメ煮	卵、乳、小麦										
	チャプチェ	小麦										
	玉葱とパプリカの和え物											
	わかめとかまぼこの酢の物	卵、乳										
	みかん											
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>451kcal</td> <td>20.4g</td> <td>27.7g</td> <td>27.9g</td> <td>2.8g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	451kcal	20.4g	27.7g	27.9g	2.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
451kcal	20.4g	27.7g	27.9g	2.8g								
29 日 (木曜日)	白身魚の煮付け	乳、小麦										
	ピーマンともやしの炒め物	小麦										
	彩り野菜のソテー	卵、乳、小麦										
	マカロニサラダ	卵、乳、小麦										
	ブロッコリーのくるみ和え	小麦										
	のりの佃煮	小麦										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>395kcal</td> <td>30.4g</td> <td>17.7g</td> <td>27.8g</td> <td>3.7g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	395kcal	30.4g	17.7g	27.8g	3.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
395kcal	30.4g	17.7g	27.8g	3.7g								
30 日 (金曜日)	牛肉と玉葱の炒め物	小麦										
	かぼちゃとしいたけの煮物	乳、小麦										
	キャベツのゴママヨ和え	卵、小麦										
	里芋の田楽	乳										
	ほうれん草とえのきのおかか和え	小麦										
	桜漬け											
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>426kcal</td> <td>20.0g</td> <td>22.3g</td> <td>34.7g</td> <td>2.3g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	426kcal	20.0g	22.3g	34.7g	2.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
426kcal	20.0g	22.3g	34.7g	2.3g								
31 日 (土曜日)	白身魚とまいたけのポン酢炒め	小麦										
	ウィンナーともやしの炒め物											
	水菜と玉葱のしそ風味和え	小麦										
	大根金平	小麦										
	きゅうりとなめたけの和え物	小麦										
	わさび菜	小麦										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>402kcal</td> <td>22.9g</td> <td>24.6g</td> <td>22.2g</td> <td>3.4g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	402kcal	22.9g	24.6g	22.2g	3.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
402kcal	22.9g	24.6g	22.2g	3.4g								

26 日 (月曜日)	鶏天	小麦											
	いかと野菜の中華炒め	小麦、えび											
	じゃがいもとベーコンのマスタード炒め	卵、乳											
	なすの煮物	乳、小麦											
	きんぴらごぼう	小麦											
	白菜としらすのポン酢和え	小麦											
27 日 (火曜日)	ゆず大根	小麦											
	しゅうまい	卵、小麦、えび、かに											
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>525kcal</td> <td>27.4g</td> <td>31.4g</td> <td>30.8g</td> <td>2.7g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	525kcal	27.4g	31.4g	30.8g	2.7g	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
	525kcal	27.4g	31.4g	30.8g	2.7g								
	28 日 (水曜日)	白身魚のチーズマヨ焼き	卵、乳、小麦										
野菜のかきあげ		卵、小麦											
さつまいもと昆布の煮物		乳、小麦											
ブロッコリーとえびの塩炒め		小麦、えび											
かぼちゃの煮物		小麦											
玉葱のマリネ		卵、乳、小麦											
29 日 (木曜日)	ふきの煮物	乳、小麦											
	小松菜のからし醤油和え	小麦											
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>503kcal</td> <td>25.4g</td> <td>19.3g</td> <td>55.9g</td> <td>3.2g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	503kcal	25.4g	19.3g	55.9g	3.2g	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
	503kcal	25.4g	19.3g	55.9g	3.2g								
	30 日 (金曜日)	豚しゃぶのねぎソース	小麦										
鯖の塩焼き		卵、小麦											
肉団子のコンソメ煮		卵、乳、小麦											
チャプチェ		小麦											
玉葱とパプリカの和え物													
キャベツの塩昆布和え		小麦											
31 日 (土曜日)	みかん												
	わかめとかまぼこの酢の物	卵、乳											
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>511kcal</td> <td>25.5g</td> <td>32.0g</td> <td>28.9g</td> <td>4.0g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	511kcal	25.5g	32.0g	28.9g	4.0g	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
	511kcal	25.5g	32.0g	28.9g	4.0g								
	29 日 (木曜日)	白身魚の煮付け	乳、小麦										
炊き合わせ		卵、乳、小麦、えび											
ピーマンともやしの炒め物		小麦											
彩り野菜のソテー		卵、乳、小麦											
マカロニサラダ		卵、乳、小麦											
切干大根煮		卵、乳、小麦											
30 日 (金曜日)	のりの佃煮	小麦											
	ブロッコリーのくるみ和え	小麦											
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>473kcal</td> <td>31.5g</td> <td>21.4g</td> <td>38.1g</td> <td>3.9g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	473kcal	31.5g	21.4g	38.1g	3.9g	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
	473kcal	31.5g	21.4g	38.1g	3.9g								
	30 日 (金曜日)	牛肉と玉葱の炒め物	小麦										
サーモンフライ		小麦											
かぼちゃとしいたけの煮物		乳、小麦											
キャベツのゴママヨ和え		卵、小麦											
里芋の田楽		乳											
昆布巻き		小麦											
31 日 (土曜日)	桜漬け												
	ほうれん草とえのきのおかか和え	小麦											
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>505kcal</td> <td>25.8g</td> <td>24.3g</td> <td>48.8g</td> <td>4.0g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	505kcal	25.8g	24.3g	48.8g	4.0g	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
	505kcal	25.8g	24.3g	48.8g	4.0g								